

Time	Narration
00:01	به Spoken Tutorial در نگه داشتن (گهواره ای) Cradle برای شیردهی خوش آمدید.
00:06	در این برنامه این موارد را یاد می گیریم:
00:09	انتخاب روش شیردهی مناسب برای مادر و کودک
00:15	آمادگی مناسب مادر قبل از شیردهی و
00:18	چگونگی انجام Cradle hold
00:22	شروع می کنیم. در سراسر جهان، مادران نوزادان خود را با استفاده از انواع مختلف نگه داشتن شیر می دهند. همانطور که در آموزش پیشین توضیح داده شد- بهترین روش برای نگه داشتن نوزاد برای شیردهی آن است که در آن هر دو مادر و کودک برای تمام مدت شیردهی راحت هستند
00:39	نوزاد قادر است که عمیقا به سینه مادر وصل شود
00:45	و مقدار کافی شیر بخورد.
00:54	حالا در مورد یک روش نگه داشتن با نام روش (گهواره ای) Cradle یاد می گیریم.
00:59	قبل از شیر دادن نوزاد، مادر باید دستانش را با صابون و آب بشوید.
01:05	و بدرستی دستانش را خشک کند.
01:10	سپس او باید یک لیوان آب جوشانده سرد شده بخورد.
01:15	مادران شیرده به طور متوسط 750 تا 850 میلی لیتر شیر در روز تولید می کنند.
01:22	بنابراین، آنها نیاز به افزایش مصرف روزانه آب خود دارند.
01:27	حالا درباره موقعیت مادر صحبت می کنیم.
01:31	مادر باید روی زمین یا روی تخت در موقعیت چهارزانو بنشیند.
01:36	یا روی یک صندلی بنشیند و پاهای خود را روی زمین قرار دهد.
01:41	اگر صندلی خیلی بلند باشد و پاهای او به زمین نرسد-
01:47	او می تواند پای خود را به آرامی روی چهارپایه کوچک یا بالش که روی زمین است نگه دارد.

01:53	در حال نشستن، باید اطمینان حاصل کند که - پشت او صاف است تا از درد پشت جلوگیری کند.
02:00	شانه هایش راحت باشد نه بلند و یا منحنی
02:05	و این موقعیت آرام در طول جلسه شیردهی باید حفظ شود.
02:12	حالا مادر باید پوشش سینه ای را که می‌خواهد به نوزاد بدهد بردارد.
02:18	او باید مطمئن شود که هیچ فشاری به خاطر سینه بند و یا بلوز او روی سینه نباشد.
02:25	پس از نشستن راحت، نوزاد را پیش مادر ببرید.
02:29	مادر باید کودک خود را با دست در همان طرف سینه ای که می‌خواهد شیر دهد نگه دارد.
02:37	سر نوزاد باید به راحتی در قسمت داخلی آرنج همان دست قرار گیرد.
02:44	با همان بازو، مادر باید از سر، گردن و بدن کودک حمایت کند.
02:51	مادر در این تصویراز سینه راست خود شیر خواهد داد.
02:56	بنابراین او از بازوی راستش برای نگه داشتن از سر، گردن و بدن کودک استفاده می کند
03:04	سر نوزاد به سمت درون آرنج سمت راست مادرنگه داشته شده است.
03:10	اگر مادر نیاز به حمایت بیشتری برای بلند کردن نوزاد داشته باشد، می‌تواند از یک بالش زیرنوزاد در بغل خود استفاده کند.
03:19	به یاد داشته باشید، مادر نباید هرگز سینه را با خم کردن پشت خود به نوزاد بدهد.
03:25	این باعث ناراحتی و درد پشت مادر خواهد شد .
03:30	او همیشه باید پشت خود را راست نگه دارد و کودک را برای رسیدن به سینه خود بلند کند.
03:36	سپس یاد می‌گیریم که چگونه بدن نوزاد را به درستی قرار دهیم.
03:42	معه نوزاد باید با ملایمت توسط بدن مادر فشار داده شود.
03:47	فاصله کمتر بین بدن آنها تلاش کودک برای رسیدن به پستان را کاهش می دهد.
03:54	و این باعث می شود که اتصال عمیق کودک آسان‌تر شود.
04:00	سپس نکته مهم دوم جهتی است که در آن تمام بدن نوزاد نگه داشته می شود.
04:08	ممکن است متوجه شده باشید که - وقتی غذا می خوریم، سر، گردن و بدن ما همیشه دریک جهت هستند.
04:16	اما معمولاً مادران در حال شیر دادن سر نوزاد را به کنار می چرخانند.
04:23	در این صورت شیر خوردن برای نوزاد راحت نمی باشد.

04:28	سر، گردن و بدن نوزاد همیشه باید در هنگام تغذیه با شیر مادر در یک جهت باشد.
04:35	این باعث می شود که بلعیدن شیر برای نوزاد آسان تر شود.
04:41	حالا به نکته سوم در وضعیت قرار دادن بدن نوزاد می آییم.
04:46	مادر باید از سر، گردن و بالا تنه کودک حمایت کند.
04:51	در غیر این صورت، نوزاد باید تلاش زیادی برای چفت شدن عمیق به سینه انجام دهد.
04:58	سپس، نگاهی به موقعیت بینی و چانه کودک می اندازیم.
05:03	بینی نوزاد باید همراستا با نوک سینه باشد.
05:07	و چانه اش باید به جلو و خیلی نزدیک به سینه باشد.
05:13	این باعث می شود که نوزاد قسمت بیشتری از پایین areola را در هنگام چفت شدن بگیرد.
05:19	و از این رو، از فک پایین برای نوشیدن بیشتر شیر استفاده می کند.
05:26	لطفاً توجه کنید که Areola هاله تیره اطراف نوک سینه می باشد.
05:32	حالا که نوزاد در موقعیت درست قرار گرفته است.
05:35	یاد می گیریم که چگونه سینه را نگه داریم.
05:39	با استفاده از انگشتان دست آزاد، مادر باید سینه خود را در شکل U از بالا نگه دارد.
05:48	مادر در این عکس از دست چپ خود برای نگه داشتن سینه راست خود استفاده می کند.
05:55	برای درک موقعیت درست انگشتان دست و شست، تصور کنید که نوک پستان مرکز ساعت در سینه راست مادر است .
06:04	مادر باید شست چپ خود را در موقعیت ساعت 3 در این ساعت قرار دهد.
06:10	در حالی که انگشت اشاره دست چپ و انگشت وسط باید در موقعیت ساعت 9 قرار داده شود.
06:18	انگشتان مادر که سینه را نگه می دارند، همیشه باید در جهت لب های نوزاد باشد.
06:25	چرا؟ با یک مثال ساده این را می فهمیم.
06:30	وقتی ما یک vada pav یا همبرگر می خوریم، لب هایمان به صورت افقی باز می شود.
06:35	ما vada pav یا همبرگر را به صورت افقی نگه می داریم تا گاز بزرگی بگیریم.
06:40	در اینجا، انگشت شست و انگشتان در جهت لب ها قرار می گیرند.
06:46	اگر ما vada pav یا همبرگر را عمودی نگه داریم، نمی توانیم گاز بزرگی بگیریم.
06:53	به همین صورت، جهت لب های کودک را ببینید. لب ها عمودی هستند.
07:00	بنابراین، انگشتان و انگشت شست نیز باید به صورت عمودی بر روی پستان قرار گیرد.
07:06	این به کودک کمک می کند که بخش بزرگی از پایین areola را در دهان بگیرد.
07:13	علاوه بر اینکه در جهت لب های کودک باشد، انگشتان و شست مادر همیشه باید در فاصله 3 انگشت از نوک سینه باشد.
07:23	باز هم، در حال خوردن vada pav یا همبرگر اگر ما آن را خیلی نزدیک نگه داریم، انگشتان ما دهان ما را از گرفتن گاز بزرگ نگه می دارد.

07:34	اگر ما آن را خیلی دور نگه داریم، به شکل صحیح در دهان ما قرار نمی گیرد.
07:41	بنابراین، ما آن را در فاصله مناسب برای گرفتن گاز بزرگ نگه می داریم.
07:47	به طور مشابه برای کودک، فاصله مناسب 3 انگشت از نوک پستان است، همانطور که در این تصویر نشان داده شده است.
07:55	این فاصله اطمینان می دهد که - انگشتان مادرمانع نوزاد از داشتن بخش بزرگی از areola در دهان نمی شود.
08:05	مادر فقط نوک سینه را فشار نمی دهد که شیر بسیار کم بیاید.
08:11	مادرمجرای بزرگتر شیر زیر areola را فشرده می کند تا شیر بیشتری بدهد.
08:17	و سینه به شکل صحیح قرار گرفته است تا به نوزاد در اتصال عمیق کمک کند.
08:23	به یاد داشته باشید که - انگشت شست مادر باید در کنار آن سینه باشد که چانه نوزادمی باشد.
08:30	و 2 انگشت او باید در سمت آن سینه باشد که در آن بینی کودک می باشد.
08:36	به مثال vada pav یا همبرگر می رویم.
08:41	پس از نگه داشتن vada pav و یا همبرگر به درستی، ما همیشه آن را فشار می دهیم تا گاز بزرگی بزنیم.
08:48	به طور مشابه، مادر باید به آرامی پستان خود را در U شکل از بالا نگه دارد.
08:54	این به کودک کمک می کند که بخش بزرگی از areola پایین را در دهان بگیرد.
09:01	اما به یاد داشته باشید، مادر نباید سینه اش را در حالت V معکوس فشار دهد.
09:07	فشار دادن V شکل پستان را نیشگون می گیرد و باعث تغذیه نوک پستان می شود.
09:14	همچنین مطمئن شوید که فشار مساوی از انگشتان و شست به سینه وارد شود.
09:21	در غیر این صورت، نوک پستان به سمت راست یا سمت چپ حرکت می کند.
09:27	و نوزاد نمی تواند محکم به سینه وصل شود.
09:32	به یاد داشته باشید که هرگز سینه خود را با فشار دادن آن به کنار به سمت نوزاد نیاورید.
09:39	همیشه نوزاد را به سمت سینه بیاورید.
09:43	حالا، کودک در حالت Cradle نگه داشته شده است و آماده است به پستان برای تغذیه با شیر مادر متصل شود.
09:49	پیوند درست کودک به سینه در آموزش دیگری در همین مجموعه توضیح داده شده است.
09:58	وقتی که کودک به طور عمیق به سینه متصل شود و اگر سینه خیلی سنگین نباشد،
10:05	مادر باید سینه خود را رها کند.
10:09	و آن دست را در زیر کودک نگه دارد.
10:14	در این موقعیت، مادر باید هر دو بازو خود را بسیار نزدیک به بدن نوزاد بیاورد.
10:21	این کار باعث راحتی او در دوران شیردهی می شود.
10:26	به پایان این برنامه می رسیم.
10:29	با تشکر از شما